उन्नति के लिए बड़ी आवश्यक है, परन्तु वर्तमान में ऐसा ब्रह्मचारी-जीवन व्यतीत करना प्रायः असम्भव सा हो गया है। विश्व कें सामाजिक-गठन में इतना अधिक परिवर्तन आ चुका है कि विद्यार्थी-जीवन कें प्रारम्भ से ब्रह्मचर्यव्रत का अभ्यास करना सम्भव नहीं रहा है। सारे विश्व में ज्ञान के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों के लिए अनेक संस्थान हैं, पर ऐसा एक भी प्रामाणिक संस्थान नहीं है, जहाँ विद्यार्थियों को ब्रह्मचर्य के नियमों में प्रशिक्षित किया जा सके। ब्रह्मचर्य का आचरण किए बिना परमार्थ में उन्नति बड़ी कठिन है। अतएव श्रीचैतन्य महाप्रभु का उद्घोष है कि वर्तमान कलियुग के लिए शास्त्र-विधान के अनुसार **हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे** —इस पावन कृष्णनाम का संकीर्तन करने के अतिरिक्त भगवत्प्राप्ति का कोई अन्य साधन नहीं है।

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ।।१२।।

सर्व द्वाराणि=सब इन्द्रियरूप द्वारों को; **संयम्य**=विषयों से हटाकर; **मनः**=चित्त को; **हृदि**=हृदय में; **निरुध्य**=स्थिर कर; **च**=और; **मूर्ध्नि**=मस्तक में; **आधाय**=स्थापित कर; **आत्मनः**=अपने; **प्राणम्**=प्राणवायु को; **आस्थितः**=स्थित हो; **योगधारणाम्**=मेंरे आनखशिख ध्यान में।

अनुवाद

इन्द्रियक्रियाओं की निवृत्ति को योगधारणा कहा जाता है। सम्पूर्ण इन्द्रियद्वारों को विषयों से हटाकर जो मन को हृदय में तथा प्राणवायु को मस्तक में स्थापित करता है वह मेंरे ध्यानरूप योग में स्थित हो जाता है।।१२।।

तात्पर्य

योगाभ्यास के लिए पहले इन्द्रियतृप्ति के सम्पूर्ण द्वारों को बन्द कर देना चाहिए। इस अभ्यास का नाम **प्रत्याहार** है, जिसका तात्पर्य है इन्द्रियविषयों से इन्द्रियों को हटा लेना। चक्षु, कर्ण, नासिका, रसना एवं स्पर्श—इन ज्ञानेन्द्रियों को पूर्ण रूप से वश में करके इन्द्रियतृप्ति में प्रवृत्त नहीं होने देना चाहिए। इस विधि से मन अन्तर्यामी परमात्मा पर एकाग्र हो जाता है तथा प्राण का मस्तक में ऊर्ध्वारोहण होता है। छठे अध्याय में इस पद्धति का विस्तृत निरूपण है। परन्तु जैसा पूर्व में कहा जा चुका है, इस युग में यह अभ्यास सम्भव नहीं है। सर्वोत्तम साधन कृष्णभावनामृत ही है। जो पुरुष भक्तिभाव से अपने चित्त को नित्य-निरन्तर श्रीकृष्ण में केन्द्रित रख सकता है, उसके लिए शाश्वत् समाधि में रहना अत्यन्त सुगम है।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ।।१३।।

ॐ=ओंकार; **इति**=इस प्रकार; **एक अक्षरम्**=परम अविनाशी; **ब्रह्म**=ब्रह्म का; **व्याहरन्**=उच्चारण करते हुए; **माम्**=मुझ कृष्ण का; **अनुस्मरन्**=स्मरण करते